Nordic Fitness

Åssiden, 20.01.2011

NORSK BILAG TIL BRUKERVEILEDNINGEN FOR

PRO-FORM 575

Nordic Fitness

Åssiden, 20.01.2011

⚠ ADVARSEL: For å redusere risikoen for skader ved bruk av tredemøller, vennligst les følgende:

1. Det er eiers eget ansvar å sørge for at alle brukere av tredemøllen setter seg inn i hvordan den skal benyttes.
2. Bruk tredemøllen kun som det er anvist i denne brukerveiledningen.
3. Plasser tredemøllen på et jevnt (vannrett) underlag. Det skal være minimum 2 meter avstand bak tredemøllen. Sørg for at ikke tredemøllen plasseres på luftventiler og lignende. For å beskytte teppe/gulv anbefaler vi at en matte benyttes.
4. Tredemøllen må plasseres i nærheten av en stikkontakt. Unngå unødvendig skjøteledning.
5. Tredemøllen skal kun benyttes innendørs. Unngå fuktighet og støv. Plasser ikke tredemøllen i garasjen eller i nærheten av vann.
6. Hold alltid barn under 12 år, samt kjæledyr unna tredemøllen. DETTE ER VIKTIG!!!
7. Tredemøllen bør ikke benyttes av personer tyngre enn 115 kg.
8. Tredemøllen skal maksimalt benyttes av 1 person av gangen.
9. Benytte alltid treningstøy når du benytter tredemøllen. Unngå vie klær som kan hekte seg opp i tredemøllen.
10. Benytt alltid joggesko. Gå eller løp aldri barbent eller i strømpelesten.
11. Benytt alltid en strømkilde knyttet til jord. Ingen andre apparater bør være tilknyttet samme kurs som tredemøllen.
12. Hvis skjøteledning må benyttes, bør skjøteledningen være minst 1mm^2. Skjøteledningen skal heller ikke være lenger enn 1,5 m.
13. Hold ledningen unna varme overflater.
14. Beveg aldri tredemøllens overflate (løpebelte) uten at beltet er i bevegelse. Ikke benytt tredemøllen hvis strømledningen er skadet.
15. Benytt aldri tredemøllen dersom den ikke fungerer som den skal.

Adresse:	**Besøksadresse:**	**Tlf.:** 32 85 82 80	**Bankgiro:**	**Foretaksregisteret**
Postboks 857	**Ingvald Ludvigsensgate 27**	**Faks:** 32 84 88 20	**2000 08 95955**	**NO 979 292 546 MVA.**
3007 Drammen	**3027 Drammen**	**E-post:** post@nordicfitness.no		

16. Hold deg alltid i håndtakene når du starter tredemøllen.

17. Tredemøllen går i hele 13-16 km/t. Juster alltid hastigheten opp gradvis for å unngå ubehageligheter.

18. Pulsmåleren ikke et medisinsk verktøy, og derfor ikke 100% nøyaktig. Pulsmåleren skal ses på som et hjelpemiddel slik at brukeren kan finne sine forskjellige treningssoner.

19. Forlat aldri tredemøllen når den er i gang. Fjern alltid den røde sikkerhetsnøkkelen når tredemøllen ikke er i bruk.

20. Tredemøllen skal kun flyttes i oppslått tilstand.

21. benytt aldri objekter for å forandre stigningen på tredemøllen.

22. Når du flytter tredemøllen, sørg alltid for at løpebanen er låst i oppslått posisjon (SpaceSaver).

23. Inspiser og skru til samtlige skruer og deler jevnlig.

24. Aldri mist eller innfør mindre objekter inn i tredemøllen.

25. VIKTIG!!! Dra alltid ut strømledningen før du skal foreta vedlikehold av tredemøllen. Fjern aldri motorkonsollen eller motordekselet uten at representanter fra Nordic Fitness AS eller andre autoriserte servicefolk har rådet deg til å gjøre det.

26. Denne tredemøllen er kun laget for hjemmebruk. Bruk av tredemøllen til kommersielt bruk, som på treningssenter, hoteller, bedrifter, osv., gjøres på eget ansvar. Tredemøllen er ikke designet for slik bruk.

27. For å unngå støt, hold computeren tørr.

28. Fest alltid tråden med sikkerhetsnøkkelen på til bukselinningen når du benytter tredemøllen.

⚠ **ADVARSEL:** Før du begynner å trene bør du kontakte din lege. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år, eller for personer med tidligere helseproblemer. Produsenten, Icon Health & Fitness eller leverandøren, Nordic Fitness AS, tar ikke ansvar for personlige skader eller andre forhold som skyldes bruk av denne tredemøllen.

TA VARE PÅ DE OVERNEVNTE INSTRUKSJONENE

Adresse:	Besøksadresse:	Tlf.:	32 85 82 80	Bankgiro:	Foretaksregisteret
Postboks 857	Ingvald Ludvigsensgate 27	Faks:	32 84 88 20	2000 08 95955	NO 979 292 546 MVA.
3007 Drammen	3027 Drammen	E-post:	post@nordicfitness.no		

Åssiden, 20.01.2011

FØR DU STARTER

Takk for at du valgte en Pro-Form tredemølle. Nordic Fitness AS er stolte over å kunne distribuere tredemøller fra Icon Health & Fitness i Norge. Foruten å være den største produsenten og markedsfører av hjemmetreningsprodukter, er Icon verdens største leverandør av tredemøller. Nordic Fitness AS setter mye prestisje i å føre dette videre på det norske markedet. Med fokus på kvalitet i alle ledd vil Nordic Fitness AS gjøre mange treningsglade mennesker lykkelige.

Bruk tid til å sette deg inn i det norske bilaget, foruten den originale "USER'S MANUAL". Om du skulle ha noen spørsmål utover dette, vennligst ta kontakt med oss i Nordic Fitness AS på telefon 32 89 91 80.

MONTERING

Det bør være to personer som monterer tredemøllen. Plasser tredemøllen i senter av rommet før du fjerner emballasjen. Kast ikke tredemøllen før tredemøllen er ferdig montert. Du trenger kun en stjernetrekker for å montere tredemøllen.

Merk: På baksiden av tredemøllens belte er det et "high preformance" smøremiddel. Under frakt kan det forekomme at noe av dette smøremiddelet kan bli overført til oversiden av tredemøllens belte eller kartong. Dette er helt vanelig, og har ingen innvirkning på tredemøllen. Dersom det har kommet smøremiddel på beltet, er det bare å tørke dette bort med en fille.

Vennligst følg bildene på side 5-6 i "USER'S MANUAL":

1. Med hjelp av en annen person løfter du forsiktig rammen (11) med konsollen på til tredemøllen står oppreist i riktig posisjon. Se figur 1.

2. Monter deretter de forlengede benene (34) inn i tredemøllen. Merk: Det kan hjelpe å vippe rammen (11) i bakover, som pilen i figuren viser, når du skal montere de forlengede benene. Gjør deg sikker på at beskyttelsesputene (40) er på riktig side av de forlengede benene, ned mot gulvet. Fest de forlengede benene med en skrue (53). **Gjør deg sikker på at skruene til å feste de forlengede benene blir skrudd helt fast til rammen.** Se figur 2.

3. Hold en av håndtakene (1) i en vinkel som den som er vist i figur 3, og press inn den øverste delen av håndtaket så langt som mulig inn i rammen (11). Hold den nedre delen av håndtaksinnfestningen unna rammen for å unngå riper i lakken. Deretter roteres den nedre del av håndtaksinnfestingen til den stillingen som er vist ved den stiplede linjen på figuren. Se figur 3.

- din partner innen hjemmetrening

Adresse:	Besøksadresse:	Tlf.: 32 85 82 80	Bankgiro:	Foretaksregisteret
Postboks 857	Ingvald Ludvigsensgate 27	Faks: 32 84 88 20	2000 08 95955	NO 979 292 546 MVA.
3007 Drammen	3027 Drammen	E-post: post@nordicfitness.no		

3a. Ved hjelp av en annen person, vipper du forsiktig ned den vertikalt stående delen av rammen (11), slik at de forlengede benene (34) står vertikalt, som vist i figur 3a. på side 6 i ”USER’S MANUAL”.

Skru til det forlengede benet (34) med en bolt (74) og en skive (75) fast i den det forlengede benet (34) og den nedre delen av håndtaksinnfestingen (1), som vist i figur 3a. på side 6 i ”USER’S MANUAL”. Merk: for å tilpasse hullet i håndtaksinnfestingen (1) med hullet i det forlengede benet (34), kan det være nødvendig å ha hjelp av en person til som står på tredemøllen og løfter opp håndtaksinnfestingen (1). Dette gjøres likt på begge sider.

Ved hjelp av en person løftes tredemøllen opp i vertikal stilling igjen.

4. **Konsollen krever tre 1,5V batterier** (inkludert). Det er anbefalt alkaliske batterier. For å installere batteriene, **bør du først berøre en av håndtakene (1) for å lade ut statisk elektrisitet.** Deretter åpner du batteridekselet. Setter tre batterier inn i batteriboksen, **hvor du kontrollerer spesielt om den negative (-) enden av batteriene berører fjæren i batterikassen.** Lukk igjen batteridekselet og press ut låsemekanismen for batteridekselet. Kontroller at batteridekselet går ordentlig i lås.

5. Fest låsemekanismen for SpaceSaver funksjonen (14) til venstre side av rammen (11) med to skruer (35). **Vær forsiktig så du ikke skrur skruene for hardt til, slik at plastikken sprekker**. Se figur 5.

6. **Kontroller at alle delene er godt festet før du tar i bruk tredemøllen**. Oppbevar den medfølgende unbrakonøkkelen på en trygg plass. Unbrakonøkkelen brukes til å justere løpebelte. Se side 13 i ”USER’S MANUAL”. For å beskytte gulvet eller teppet, legg en matte under tredemøllen.

Adresse:	Besøksadresse:	Tlf.: 32 85 82 80	Bankgiro:	Foretaksregisteret
Postboks 857	Ingvald Ludvigsensgate 27	Faks: 32 84 88 20	2000 08 95955	NO 979 292 546 MVA.
3007 Drammen	3027 Drammen	E-post: post@nordicfitness.no		

Åssiden, 20.01.2011

REPARASJON OG JUSTERING

PERFORMANT LUBE™ LØPEBÅNDET

Tredemøllen din trenger et løpebåndet med PERFORMANT LUBE™, et **avansert smøremiddel**. **VIKTIG: bruk aldri klebrig silikonspray eller andre væsker på løpebåndet eller på platen under løpebåndet. Slike type væsker vil svekke løpebåndet og skape unødig belastning.**

HVORDAN SETTE INN STRØMLEDNINGEN

Dette produktet må bli koblet til en stikk kontakt som er jordet. Hvis tredemøllen ikke fungerer riktig eller gå i stykker, vil jordingen redusere motstand for elektrisk strøm for å redusere risikoen for elektrisk støt. Dette produktet er utstyrt med en ledning, som har en delejordingskontakt og en vanlig jordingskontakt.

To strømledninger følger med. Velg den strømledningen som passer til støpselet ditt. Plugg den indikerte enden av strømledningen inn i støpselet på tredemøllen (se figur 1 side 7). Plugg deretter den andre enden i støpselet i veggen (se figur 2 side 7). Dersom det er en annen strømkurs enn 230V, kan det være at et adapter vil være nødvendig. Merk: i Italia trenger man et slikt adapter (følger ikke med) mellom strømledningen og uttaket. Viktig: tredemøllen er ikke kompatibel med GFCI-utstyret uttak.

⚠FARE: Ukorrekt tilknytning av delejordingskontakt kan resultere i stor fare for elektrisk støt. Kontroller med en kvalifisert elektriker eller en servicemann hvis du er i tvil om produktet er riktig jordet. Ikke modifiser pluggen som følger med produktet. Dersom den ikke passer til støpselet, kontakt en elektriker for montering av et riktig støpsel.

Adresse: Postboks 857, 3007 Drammen
Besøksadresse: Ingvald Ludvigsensgate 27, 3027 Drammen
Tlf.: 32 85 82 80
Faks: 32 84 88 20
E-post: post@nordicfitness.no
Bankgiro: 2000 08 95955
Foretaksregisteret NO 979 292 546 MVA.

Nordic Fitness

Åssiden, 20.01.2011

⚠ FARE: Før du begynner å betjene konsollen, les de følgende anbefalingene.

- Ikke stå på løpebåndet når tredemøllen stå på siden.
- Fest alltid sikkerhetsnøkkelen i bukselinningen når du benytter tredemøllen.
- Juster hastigheten med små økninger for å unngå plutselige fartsøkninger.
- For å unngå elektrisk sjokk, hold konsollen tørr. Ikke søl drikke på konsollen.

STEG FOR STEG BETJENING AV KONSOLLEN

Før du starter betjeningen av konsollen, se til at sikkerhetsnøkkelen er ordentlig tilsluttet (Se beskrivelsen over eller side 8 i ”USER’S MANUAL” for beskrivelse av hvordan man gjør dette).

Videre, Still deg med hvert bein på hver side av løpebåndet på tredemøllen. Fest klipsen på sikkerhetsnøkkelen til bukselinningen. Se videre på side 9 i ”USER’S MANUAL”, om hvordan du skal betjene konsollen.

1 **Sett sikkerhetsnøkkelen inn i startbryteren.**

Innsetting av sikkerhetsnøkkel vil ikke starte displayet. Displayet vi starte først når ON/RESET knappen presses, eller når løpebåndet starter å gå. Merk: Dersom du bare satt inn batteri, vil displayet allerede være på.

2 **Nullstill hastighetskontrollen.**

Dra hastighetskontrollen ned ti RESET posisjonen. **Merk: Hver gang løpebåndet skal stoppes, må hastighetskontrollen dras ned til RESET posisjon før løpebåndet på nytt kan startes.**

Deretter, dra hastighetskontrolleren sakte oppover til løpebåndet begynner å bevege seg i lav hastighet. Gå så forsiktig på løpebåndet og start treningen. Velg ønsket hastighet på løpebåndet ved å dra hastighetskontrollen opp og ned.

For å stoppe løpebåndet, gå ut på fothvilerene, og dra hastighetsregulatoren til RESET posisjon.

3 **Juster stigningen på tredemøllen til ønsket nivå.**

For å endre stigningen på tredemøllen, press øverst eller nederst på høydejusteringsregulatoren til den ønskede stigningen er nådd.

4 **Følg utviklingen din ved å se på displayvalgene.**

Adresse:	Besøksadresse:	Tlf.: 32 85 82 80	Bankgiro:	Foretaksregisteret
Postboks 857	Ingvald Ludvigsensgate 27	Faks: 32 84 88 20	2000 08 95955	NO 979 292 546 MVA.
3007 Drammen	3027 Drammen	E-post: post@nordicfitness.no		

Merk: Displayet kan vise distanse og hastighet enten i kilometer eller miles. (Se HVORDAN VELGE KILOMETER ELLER MILES). Displayet har seks valgmuligheter som konstant gir deg tilbakemelding på treningen:

Hastighet:	I denne posisjonen vises hastigheten på løpebåndet.
Tid:	I denne posisjonen vises anvendt tid. Merk: Hvis du stopper å trene i 10 sekunder eller lengre, vil tiden automatisk bil satt på pause.
Distanse:	I denne posisjonen vises den totale distansen du har tilbakelagt siden du satte inn sikkerhetsnøkkelen.
Fett kalorier:	I denne posisjonen vises et gjennomsnittstall for hvor mange fett kalorier du har forbrent.
Kalorier:	I denne posisjonen vises et gjennomsnittstall for hvor mange kalorier du har forbrent.
Scan:	I denne posisjonen vises de andre fem posisjonene, fem sekunder hver, i en repeterende syklus.

Dersom du vil nulle ut displayet, press ON/RESET knappen.

5 **Mål pulsen din, hvis ønskelig**

For å benytte pulssensoren, still deg med benene på fothvilerene og plasser tommelen på pulssensoren som vist i figuren under punkt 5 side 9 i ”USER’S MANUAL”. Pulssensoren starter først når du presser knappen helt ned. **Ikke press for hardt, da vil pulssirkulasjonen i tommelen din bli forstyrret, og du vil ikke finne pulsen din.** Neste, løft tommelen din litt, helt til hjerterytmeindikatoren i pulsdisplayet har stabilisert seg. Hold så tommelen din i denne posisjonen. Etter 5 til 10 sekunder vil pulsen din bli vist. Hold tommelen din på pulssensoren i 15 sekunder til for å finne den mest korrekte verdien.

Hvis den målte pulsverdien viser seg for å være for høy eller for lav, eller hvis pulsen din ikke er blitt målt i det hele tatt, løfter du tommelen av displayet av pulssensoren, og lar pulsdisplayet nulle seg ut. Press så på nytt pulssensoren og følg samme fremgangsmåte som beskrevet over. Kontroller at tommelen er posisjonert som på figuren under punkt 5 på side 9 i ”USER’S MANUAL”, og at du presser tilstrekkelig hardt på pulssensoren. Prøv pulssensoren flere ganger før du blir fortrolig med den. Husk å stå stille når du skal måle pulsen din.

6 **Når du avslutter treningen, stopp løpebåndet og fjern startnøkkelen.**

Gå opp på fothvilerene, stopp løpebåndet og fjern sikkerhetsnøkkelen fra konsollen. Displayet vil skru seg av etter ca. 5 minutter etter at sikkerhetsnøkkelen er fjernet. **Merk: hver gang løpebåndet er stoppet og ON/RESET knappen er presset i fire minutter, så vil displayet automatisk bli avslått for å spare batteriene.**

Adresse:	Besøksadresse:	Tlf.: 32 85 82 80	Bankgiro:	Foretaksregisteret
Postboks 857	Ingvald Ludvigsensgate 27	Faks: 32 84 88 20	2000 08 95955	NO 979 292 546 MVA.
3007 Drammen	3027 Drammen	E-post: post@nordicfitness.no		

Nordic Fitness

Åssiden, 20.01.2011

HVORDAN VELGE KILOMETER OG MILES

Konsollen kan vise distanse og fart enten i kilometer eller miles. For å endre måleenhet, først **KOBL FRA STRØMKORTET**. Dernest, fjern skruene som fester displayet til konsollen. Løft displayet noen centimeter, vær forsiktig så du ikke drar i stykker noen av kablene, og snu displayet rundt. Finn en liten bryter på baksiden av displayet. Press den oppover eller nedover for å velge kilometer eller miles. Fest så displayet til konsollen igjen. **Etter at du har endret måleenheten, må du ta ut et av batteriene i fem sekunder, før du så setter disse inn igjen. Dette vil tilbakestille displayet.** Se figurer øverst til venstre på side 9 i ”USER’S MANUAL”.

HVORDAN FOLDE OG FLYTTE TREDEMØLLEN

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før tredemøllen foldes sammen, skru av strømmen. **FORSIKTIG: Du må være i stand til å trygt kunne løfte 20 kilo for å heve, senke eller flytte tredemøllen.**

1. Hold tredemøllen med hendene i den stillingen som er vist i figur 1 på side 11 i ”USER’S MANUAL”. **For å minske faren og muligheten for skader, bøy i knærne og hold ryggen rett. Når du hever tredemøllen, forviss deg om at du løfter med beinene, og ikke ryggen din.** Løft tredemøllen halvveis til vertikal posisjon.

2. Flytt din høyre hånd til den posisjonen som er vist på figur 2 på side 11 i ”USER’S MANUAL”, og hold tredemøllen godt. Hev tredemøllen opp til lagringstappen låser tredemøllen fra å falle. **Forviss deg om at lagringstappen virkelig låser tredemøllen i oppreist stilling.**

   For å beskytte gulvet eller teppet fra skader, plasser en matte under tredemøllen. Beskyt tredemøllen mot direkte sollys. Ikke gå i fra tredemøllen i lagringsposisjon når det er fare for at det kan bli temperaturer høyere enn 30⁰ C.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før tredemøllen flyttes, sett tredemøllen i lagringsposisjon som er beskrevet over. **Forviss deg om at lagringstappen virkelig låser tredemøllen i oppreist stilling.**

1. Hold hendene på den øverste delen av håndtakene. Plasser en fot nederst på beinene til tredemøllen som vist i figur 3 på side 11 i ”USER’S MANUAL”.

Nordic Fitness
- din partner innen hjemmetrening

Adresse:	Besøksadresse:	Tlf.: 32 85 82 80	Bankgiro:	Foretaksregisteret
Postboks 857	Ingvald Ludvigsensgate 27	Faks: 32 84 88 20	2000 08 95955	NO 979 292 546 MVA.
3007 Drammen	3027 Drammen	E-post: post@nordicfitness.no		

2. Bøy tredemøllen bakover helt til hjulene ruller fritt under den. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket plassering. **For å minske risikoen for skader, bruk ekstrem forsiktighet ved flytting av tredemøllen. Ikke flytt tredemøllen over et ujevnt underlag**

3. Plasser en fot nederst på beinene til tredemøllen, og senk forsiktig tredemøllen til den igjen står i lagringsposisjon på gulvet.

HVORDAN SENKE TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd som vist i figur 2 på side 11 i ”USER’S MANUAL”. Bruk din venstre tommel, press inn feste for lagringsholderen og hold den. Vipp tredemøllen ut til løpebåndet er forbi lagringsholderen.

2. hold tredemøllen godt med begge hendene, og senk tredemøllen mot gulvet som vist i figur 1 på side 11 i ”USER’S MANUAL”. **For å minske faren og muligheten for skader, bøy i knærne og hold ryggen rett.**

PROBLEMLØSNING

De feste problemene med tredemøllen kan bli løst ved å følge problemløsningene som er skissert under. Finn symptomene som stemmer overens med det som er beskrevet, og følg disse skritt for skritt. Før dere kontakter Nordic Fitness ber vi dere se på følgende symptomer:

1. SYMPTOM: DU FÅR IKKE STRØM PÅ TREDEMØLLEN

Adresse:	**Besøksadresse:**	**Tlf.:**	**32 85 82 80**	**Bankgiro:**	**Foretaksregisteret**
Postboks 857	**Ingvald Ludvigsensgate 27**	**Faks:**	**32 84 88 20**	**2000 08 95955**	**NO 979 292 546 MVA.**
3007 Drammen	**3027 Drammen**	**E-post:**	**post@nordicfitness.no**		

a. Forviss deg om at strømledningen er satt ordentlig inn i et jordet støpsel. (se HVORDAN SETTE I STRØMLEDNINGEN på side 7 i "USER'S MANUAL"). Hvis det trengs en skjøteledning, benytt kun en trefaset, 14-gauge (1mm^2) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.

b. Etter at strømledningen er blitt koblet til, forviss deg om at sikkerhetsnøkkelen er tilstrekkelig presset inn i konsollen.

c. Kontroller sikringen som er plassert ved siden av strømkabelen. Hvis sikringen er som vist i figuren øverst til venstre på side 12 i "USER'S MANUAL", da er den løst ut. For å stille tilbake automatsikkringen, vent i fen minutter, og press den tilbake som vist i figuren øverst til høyere på side 12 i "USER'S MANUAL".

2. SYMPTOM: STRØMMEN SLÅR SEG AV NÅR TREDEMØLLEN ER I BRUK

a. Kontroller automatsikringen som er plassert ved siden av der strømkabelen festes til tredemøllen. Hvis sikringen har gått, vent i fem minutter før du trykker på sikringsknappen og setter den tilbake i riktig posisjon. (se 1.c. over).

b. Kontroller at strømledningen er riktig tilkoblet.

c. Ta ut sikkerhetsnøkkelen fra konsollen, og sett den inn igjen.

d. Dersom tredemøllen fortsatt ikke vil starte, ring kundeservice på telefonnummer 32 21 89 86.

3. SYMPTOM: DISPLAYET PÅ KONSOLLEN FUNGERER IKKE RIKTIG

a. Kontroller batteriene i konsollen. Se batteriinstallasjon på side 8 i "USER'S MANUAL". De fleste problemene er forårsaket av dårlige batterier.

b. Fjern sikkerhetsnøkkelen fra konsollen og **DRA UT STRØMLEDNINGEN FRA STØPSELET**. Skru forsiktig ut skruene motordekselet. Finn sensoren (44) og magneten (45) på den venstre siden

Adresse:	Besøksadresse:	Tlf.:	32 85 82 80	Bankgiro:	Foretaksregisteret
Postboks 857	Ingvald Ludvigsensgate 27	Faks:	32 84 88 20	2000 08 95955	NO 979 292 546 MVA.
3007 Drammen	3027 Drammen	E-post:	post@nordicfitness.no		

av trinsen (50). Vri trinsen helt til magneten står rett ovenfor sensoren. **Kontroller at avstanden mellom magneten og sensoren ikke er større enn 3 mm.** Dersom det er nødvendig skru løs skruen (33) og flytt sensoren forsiktig. Skru til skruen igjen. Sett på motordekselet igjen, og kjør tredemøllen i noen minutter for å kontrollere at den viser riktig hastighet. Se nederste figur på side 12 i "USER'S MANUAL".

4. SYMPTOM: LØPEBÅNDET GÅR SAKTERE NÅR DU GÅR PÅ DET

a. Dersom det trengs en skjøteledning, benytt kun en trefaset kontakt, 14 gauge (1mm²) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

b. Dersom løpebåndet er strammet til for hardt kan den ødelegges, og løpebåndet vil kunne få varige skader. Fjern sikkerhetsnøkkelen, og **DRA UT STRØMLEDNINGEN FRA STØPSELET**. Benytte unbrakonøkkelen å vri begge de bakre justeringsboltene for valsen i klokkeretning, ¼ runde. Når løpebåndet er riktig innstilt, skal du klare å løfte hver av løpebåndet 5 til 7 centimeter opp fra løpeplattformen på tredemøllen. Senteret av løpebåndet skalskal bare så vidt berøre løpeplattformen. Pass på at løpebeltet befinner seg i senter av løpeplattformen til enhver tid. Sett inn strømledningen og sikkerhetsnøkkelen , og la tredemøllen gå i noen minutter. Repeter dette inntil løpebåndet er tilstreklig stramt. Se figur b utfor punkt 4 b. på side 13 i "USER'S MANUAL".

c. Dersom løpebåndet fortsatt går saktere når du går på det, vær vennlig å ring kundeservise på telefonnummer 32 21 89 86.

5. SYMPTOM: NÅR LØPEBÅNDET ER UTE AV SENTER

a. **Dersom løpebåndet har forskjøvet seg til venstre**, må du ta ut sikkerhetsnøkkelen og **trekke ut strømlidningen**. Bruk unbrakonøkkelen, og vri den venstre justeringsbolten med klokken, og den høyre justeringsbolten mot klokken, begge skal vris ¼ runde. Vær forsiktig så du ikke strammer belte for stramt. Sett i strømledningen og sikkerhetsnøkkelen igjen, og la tredemøllen gå i et par minutter. Repeter

Adresse:	Besøksadresse:	Tlf.: 32 85 82 80	Bankgiro:	Foretaksregisteret
Postboks 857	Ingvald Ludvigsensgate 27	Faks: 32 84 88 20	2000 08 95955	NO 979 292 546 MVA.
3007 Drammen	3027 Drammen	E-post: post@nordicfitness.no		

justeringene inntil løpebåndet er i senter. Se figur a utfor punkt 5 a. på side 13 i "USER'S MANUAL".

b. **Dersom løpebåndet har forskjøvet seg til høyere**, må du ta ut sikkerhetsnøkkelen og **trekke ut strømlidningen**. Bruk unbrakonøkkelen, og vri den venstre justeringsbolten mot klokken, og den høyre justeringsbolten med klokken, begge skal vris ¼ runde. Vær forsiktig så du ikke strammer belte for stramt. Sett i strømledningen og sikkerhetsnøkkelen igjen, og la tredemøllen gå i et par minutter. Repeter justeringene inntil løpebåndet er i senter. Se figur b utfor punkt 5 b. på side 13 i "USER'S MANUAL".

c. **Dersom løpebåndet glipper når du går på det**, må du ta ut sikkerhetsnøkkelen og **trekke ut strømlidningen**. Bruk unbrakonøkkelen, og vri begge justeringsboltene mot klokken, begge skal vris ¼ runde Når løpebåndet er riktig innstilt, skal du klare å løfte hver av løpebåndet 5 til 7 centimeter opp fra løpeplattformen på tredemøllen. Pass på at løpebeltet befinner seg i senter av løpeplattformen til enhver tid. Sett inn strømledningen og sikkerhetsnøkkelen , og la tredemøllen gå i noen minutter. Repeter dette inntil løpebåndet er tilstreklig stramt. Se figur c utfor punkt 5 c. på side 13 i "USER'S MANUAL".

TRENINGSVEILEDNING

⚠ADVARSEL: Før du begynner med dette eller noe annet treningsprogram, bør du kontakte en lege. Det er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel, eller dersom du har helsemessige problemer av noe annet slag.

Pulsindikatoren er ikke ment som et medisinsk instrument. Forskjellige faktorer, som for eksempel din bevegelse på tredemøllen, vil innvirke på nøyaktigheten ved måling av antall hjerteslag per tidsenhet. Pulsindikatoren er kun ment som et hjelpemiddel under treningen for å finne en tilnærmet riktig verdi av hva pulsen din egentlig er.

Nordic Fitness

Åssiden, 20.01.2011

Den følgende veiledningen vil hjelpe deg til å planlegge treningen. Husk st dette kun er en generell veiledning. For mer detaljert treningsveiledning bør du se i spesialbøker vedrørende dette emnet, eller ta kontakt med en profesjonell treningsveileder/lege. Vi kan anbefale følgende personlige trenere i Oslo området: Ingunn Hardingstad og ……………….

TRENINGSINTENSITET

Enten du har som mål å forbrenne fett eller styrke kondisjonen din, så er nøkkelen for å nå dette målet at du trener med rett intensitet til rett tid. For å finne den riktige intensiteten kan du mål hjerterytmen (pulsen). Figuren på side 14 i "USER'S MANUAL" viser den anbefalte pulsverdien per minutt for aerobic og fettforbrennende trening. For å finne den riktige pulsen for deg, går du inn i tabellen på venstre side under AGE (år)(for øvrig avrundet til nærmeste hele 10-år). Dernest finner du de tre nærmeste verdiene til høyre for din alder. De tre sonen er din treningssone. De to første sonen til venstre, Fat burn – fettforbrenning og Max burn – maksimal fettforbrenning, er begge beregnet på din treningspuls for å oppnå best mulig fettforbrenning. Sonen til høyre, Aerobic, er din anbefalte treningspuls ved for eksempel aerobic og trening med høyere intensitet.

FETTFORBRENNING

For å effektivt forbrenne fett, må du trene på et relativt lavt intensitetsnivå per treningsøkt over en lengre (sustained) periode. Gjennom de første minuttene av treningen bruker kroppen energi fra de raskest mottakelige karbohydrat kaloriene. Kun etter at de første minuttene av treningen er gjennomført begynner kroppen å benytte energi fra de lagrede fettreservene. Dersom målet er å forbrenne fett, juster farten og stigningen inntil pulsfrekvensen er innenfor et av de to laveste verdiene i treningssone.

For maksimal fettforbrenning, juster farten og stigningen inntil pulsfrekvensen er i nærheten av midterste verdi i treningssonen.

AEROBIC TRENING

Dersom målet er å styrke kondisjonen må du trene innefor sonen til høyre, Aerobic. Aerobic trening er en treningsmetode som krever mye oksygen (for prolonged periodes of time) over lengre tid. Dette krever at hjertet har kapasitet til å pumpe blod rundt i musklene, og at lungene har kapasitet til å gi blodet friskt oksygen. For Aerobic trening, juster farten og stigningen inntil pulsfrekvensen er i nærheten av høyre verdi i treningssonen.

Adresse: Postboks 857, 3007 Drammen
Besøksadresse: Ingvald Ludvigsensgate 27, 3027 Drammen
Tlf.: 32 85 82 80 **Faks:** 32 84 88 20 **E-post:** post@nordicfitness.no
Bankgiro: 2000 08 95955
Foretaksregisteret NO 979 292 546 MVA.

Åssiden, 20.01.2011

TRENINGSØKT VEILEDNING

En riktig treningsøkt inneholder alle de tre faktorene under:

Oppvarming:

Start hver treningsøkt med 5 til 10 minutters tøyning og lett trening (se Anbefalt tøyning under og på side 15 i ”USER’S MANUAL”). En god oppvarming øker kroppstemperaturen, hjerterytmen, og blodsirkulasjonen i forkant av selve treningen.

Treningsøkten:

Etter oppvarmingen øker du intensiteten inntil du befinner deg innenfor det som er din treningssone i 20 til 60 minutter. (Gjennom de første ukene i ditt treningsopplegg, bør du ikke holde pulsen innenfor din treningssone i mer enn 20 minutter). Pust jevnt, rolig og avslappet mens du trener, hold aldri pusten.

Uttøyning:

Avslutt **alltid** hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med uttøyning for å kjøle ned musklene. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene samtidig som det forebygge skader og stivhet i kroppen.

ANBEFALTE TØYNINGSØVELSER

Den korrekte formen for flere basisuttøyning er vist til høyre i figuren på side 15 i ”USER’S MANUAL”. Husk å bevege deg langsomt når du tøyer ut. Dette for å unngå skader under tøyningen.

1. **Tøyning av baksiden av legg**
   Stå med svakt bøyde knær og bøy deg sakte forover i hoften. Tillat ryggen og skuldrene å slappe av når du når så langt som mulig nedover mot tærne dine. Hold i 30 sekunder, og slapp av. Repeter dette tre ganger per bein.
   Tøyning: Hamstrings, baksiden av kneet, og ryggen.
   Se figur 1 side 15 i ”USER’S MANUAL”.

2. **Tøyning av baksiden av lår (Hamstring)**
   Sitt med et ben strakt. Plasser undersiden av foten på det andre beinet inn mot låret på det beinet som er strakt. Prøv å nå så langt du klarer mot tærne dine. Hold i 30 sekunder, og slapp av. Repeter dette tre ganger per bein.
   Tøyning: Hamstrings, nedre del av rygg, og groin.
   Se figur 2 side 15 i ”USER’S MANUAL”.

3. **Tøyning av Akilles**

Adresse:	**Besøksadresse:**	**Tlf.: 32 85 82 80**	**Bankgiro:**	**Foretaksregisteret**
Postboks 857	**Ingvald Ludvigsensgate 27**	**Faks: 32 84 88 20**	**2000 08 95955**	**NO 979 292 546 MVA.**
3007 Drammen	**3027 Drammen**	**E-post: post@nordicfitness.no**		

Stå med det ene benet foran det andre med hendene presset mot en vegg. Hold det bakre benet ditt strakt og den bakre foten flatt mot gulvet. Bøy i knærne på det forreste benet og bøy deg forover. Beveg hoften i retning veggen. Hold i 30 sekunder, og slapp av. Repeter dette tre ganger per bein. For å tøye akillesen ytterligere må du bøye i knærne på det bakerste benet også.
Tøyning: Calves, akillessenen og ankelen.
Se figur 3 side 15 i "USER'S MANUAL".

4. **Tøyning av framsiden av lår (Quadriceps)**
   Du holder en hånd i veggen for å holde balansen, og griper tak i foten på det ene benet med den andre hånden. Press helen på benet så nære som mulig opp til baken, mens du skyter fremsiden av låret frem. Hold i 30 sekunder, og slapp av. Repeter dette tre ganger per bein.
   Tøyning: Quadriceps og hoftemuskulaturen.
   Se figur 4 side 15 i "USER'S MANUAL".

5. **Tøyning av lysken**
   Sitt på gulvet med undersiden av føttene mot hverandre, og med knærne presset utover. Press føttene dine så nære som mulig i retning av lysken, mens du presser knærne ned i retning av gulvet. Hold i 30 sekunder, og slapp av. Repeter dette tre ganger per bein.
   Tøyning: Quadriceps og hoftemuskulaturen.
   Se figur 5 side 15 i "USER'S MANUAL".

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skule oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness AS på telefon 32 89 91 80, eller kundeservice på telefon 32 21 89 86. Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

Adresse:	**Besøksadresse:**	**Tlf.: 32 85 82 80**	**Bankgiro:**	**Foretaksregisteret**
Postboks 857	**Ingvald Ludvigsensgate 27**	**Faks: 32 84 88 20**	**2000 08 95955**	**NO 979 292 546 MVA.**
3007 Drammen	**3027 Drammen**	**E-post: post@nordicfitness.no**		

Åssiden, 20.01.2011

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS
Postboks 857
3007 Drammen

Telefon : 32 89 91 80
Telefaks : 32 89 91 82
Kundeservice : 32 21 89 86

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i ”USER’S MANUAL”).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i ”USER’S MANUAL”.